

**PENGARUH KONSELING REALITAS TERHADAP
PERILAKU AGRESIF DI MTS GUPPI I LAMPUNG
SELATAN TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Skripsi

WIWIN MINARSIH

NPM. 1711080224



Program Studi bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN INTAN LAMPUNG

1442 H / 2021 M

**PENGARUH KONSELING REALITAS TERHADAP
PERILAKU AGRESIF DI MTS GUPPI I LAMPUNG
SELATAN TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**WIWIN MINARSIH
NPM 1711080224**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

PEMBIMBING I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed.

PEMBIMBING II : Rahma Diani, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku agresif peserta didik di MTs Guppi I Lampung Selatan dengan menggunakan konseling realitas. Berdasarkan data pra penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat peserta didik yang memiliki masalah pada perilaku agresif. Guru BK menjelaskan bahwa siswa ini sering sekali berkelahi dengan temannya, jahil terhadap teman-temannya, sering berkata kasar dan juga siswa selalu mengejek temannya dengan kekurangan yang dimiliki orang lain mengejek fisik ataupun yang lainnya. perilaku agresif yang dimiliki oleh siswa ini yang dilandasi berdasarkan asumsi dari Medinus dan Johnson yang menjelaskan bahwa perilaku agresif dibagi menjadi empat bagian yaitu perilaku agresif verbal, perilaku agresif fisik, menyerang suatu objek dan pelanggaran hak milik. Namun, selama proses pengamatan pra penelitian yang dilakukan perilaku agresif dengan indikator menyerang suatu objek tidak nampak pada siswa karena itu indikator tersebut dihilangkan.

Jenis penelitian ini adalah *Single Subject Research (SSR)* dengan desain yang digunakan adalah A-B-A, populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik kelas VIII/C di sekolah. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik kelas VIII/C sebagai peserta didik yang memiliki masalah perilaku agresif secara verbal maupun fisik. Alat instrumentasi penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi. instrumen yang digunakan dalam melakukan observasi berupa tabel pengamatan menggunakan sistem pencatatan kejadian (frekuensi), yaitu dengan cara memberikan tanda (*tally*) pada kertas pedoman observasi.

Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku agresif subjek pada saat fase *baseline A1*, intervensi dan *baseline A2* mengalami perbedaan. Pada saat *baseline A1* skor mencapai frekuensi kejadian perilaku agresif sebanyak 77 kali. Dan pada fase intervensi, setelah diberikan perlakuan frekuensi perilaku agresif pada subjek menjadi semakin menurun dari sesi ke sesi ini dalam sesi ke 6 sesi terakhir dalam intervensi menurun hingga hanya mencapai 6 kali perilaku agresif muncul. Sedangkan pada *baseline A2* perilaku agresif siswa menjadi stabil yaitu hanya

muncul 2 kali saja setiap sesinya. Maka dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan penggunaan konseling realitas dapat berpengaruh untuk mengatasi perilaku agresif pada siswa di MTs Guppi I Lampung Selatan.

Kata Kunci : Konseling Realitas, Perilaku Agresif



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wiwin Minarsih
NPM : 1711080224
Jurusan : Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH KONSELING REALITAS TERHADAP PERILAKU AGRESIF DI MTS GUPPI I LAMPUNG SELATAN TP 2020/2021”**. Ini sepenuhnya adalah karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 09 Juli 2021
Yang membuat pernyataan

(Wiwin Minarsih)
1711080224



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Realitas Terhadap
Perilaku Agresif Di MTs Guppi 1 Lampung
Selatan Tahun Pelajaran 2020/2021

Nama Mahasiswa : Wiwin Minarsih

NPM : 1711080224

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
(BKPI)

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJU

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
Lampung

Pembimbing I

Busmayaril, S.Ag., M.ED
NIP.19750810 2009011013

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd
NIP. 198904172015032008

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032200



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH KONSELING REALITAS TERHADAP PERILAKU AGRESIF DI MTS GUPPI I LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2020/2021.**

Disusun oleh **WIWIN MINARSIH, NPM: 1711080224**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan pada hari/tanggal: **Kamis, 19 Juli 2021.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Agus Jatmiko, M. Pd

Sekretaris : Iip Sugiharta, M. Si

Pembahas Utama : Dr. Laila Maharani, M. Pd

Pembahas Pendamping I : Busmayaril, S. Ag., M. Ed

Pembahas Pendamping II : Rahma Diani, M. Pd

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd
NIP. 196408281988032002

MOTO

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ ^ص وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا

يُوقِنُونَ ﴿٦٠﴾

“Maka bersabarlah engkau (Muhammad), sesungguhnya janji Allah itu benar dan sekali-kali jangan sampai orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkan engkau”¹

(QS. Ar-Rum (30) : 60)



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Darussunah, 2002) h. 248

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa puji syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan Kepada :

1. Diriku sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Orang tua ku Ayah Sugiono dan Bunda Marni.
3. Kakak-kakak ku Eko Waluyo, Endra Purnama, Nani Susanti, serta Keluarga Besarku.
4. Sahabat-sahabat ku Ajeng Wahyu Kusnanda, Aprilia Nur Istiqimah, Hesti Sindi Nurul Fuatah,
5. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mendapatkan ilmu. Semoga semakin berkualitas dan semakin didepan dengan nilai-nilai kebaikan.



RIWAYAT HIDUP

Wiwin Minarsih, dilahirkan di Lampung Selatan pada tanggal 17 Mei 1998, anak keempat dari pasangan halal bernama Bapak Sugiono dan Ibu Marni. Pendidikan dimulain dari SDN 3 Babatan (2005-2010), kemudian melanjutkan kembali di MTs Guppi I Babatan (2010-2013), dan melanjutkan ke jenjang sekolah menengah atas di SMKN I Kalianda (2013-2016),

Pada tahun 2017, peneliti diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, 09 Juli 2021

Yang Membuat,

Wiwin Minarsih



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih penulis haturkan kepada Bapak dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis, serta terimakasih karena telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak yang semoga mendapat keberkahan atas segala kebaikan yang telah dilakukan, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Bapak Busmayaril., S.Ag., M.Ed selaku Dosen Pembimbing I, terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran dan kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Ibu Rahma Diani., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan, membantu penulis memahami banyak pelajaran bukan hanya perihal penelitian namun juga nilai-nilai dalam kehidupan, sehingga bukan hanya pengetahuan mengenai skripsi yang telah selesai ini saja, tapi juga banyak pengetahuan lainnya yang penulis dapatkan;
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
6. Bapak Ahmad Zulfakar., S.E., M.M selaku kepala sekolah MTs Guppi I Lampung Selatan yang telah memberikan izin

melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin;

7. Bapak Ega Surta Kusuma, S. Pd yang merupakan guru Bimbingan dan Konseling MTs Guppi I Lampung Selatan, yang membantu proses penelitian dan menjadi panutan penulis menjadi seorang tenaga pendidik di sekolah ini;
8. Kedua orang tuaku serta kakak-kakakku yang telah memberikan dukungan moril maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini;
9. Sahabat-sahabat seperjuangan BKPI E angkatan 17 yang telah memberikan support dan dukungannya satu sama lain;
10. Sahabat-sahabat sepermainanku Ajeng Wahyu K, Aprilia Nur I, Hesti Sindi NF, yang selalu membantu dalam menyelesaikan sekeripsi ini;
11. Almamaterku tercinta. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, 09 Juli 2021

Penulis,

Wiwin Minarsih

NPM. 1711080224

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	
SURAT PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	
MOTTO	iv
PEREMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
H. Sistematis Penulisan.....	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling	16
--------------------	----

B. Pendekatan Realitas	17
1. Sejarah Pendekatan Realitas	17
2. Definisi Pendekatan Realitas	18
3. Pandangan Pendekatan Realitas Tentang Manusia	19
4. Konsep Dasar Pendekatan	20
5. Proses Konseling Realitas.....	22
6. Tahap-Tahap Konseling Realitas	24
7. Kelebihan Dan Kelemahan Pendekatan Realitas	27
C. Prilaku Agresif	28
1. Pengertian perilaku agresif	28
2. Macam-macam perilaku Agresif	30
3. Bentuk Perilaku Agresif	30
4. Faktor-faktor penyebab perilaku agresif	33
5. Dampak Dari Perilaku Agresif	35
6. Upaya Dalam Mengurangi Perilaku Agresif	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat penelitian	38
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
C. Populasi, Sample dan Tehnik pengumpulan Data	40
D. Definisi Oprasional Penelitian	43
E. Instrumen Penelitian	44
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	45

BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Analisis	55

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Rekomendasi	66

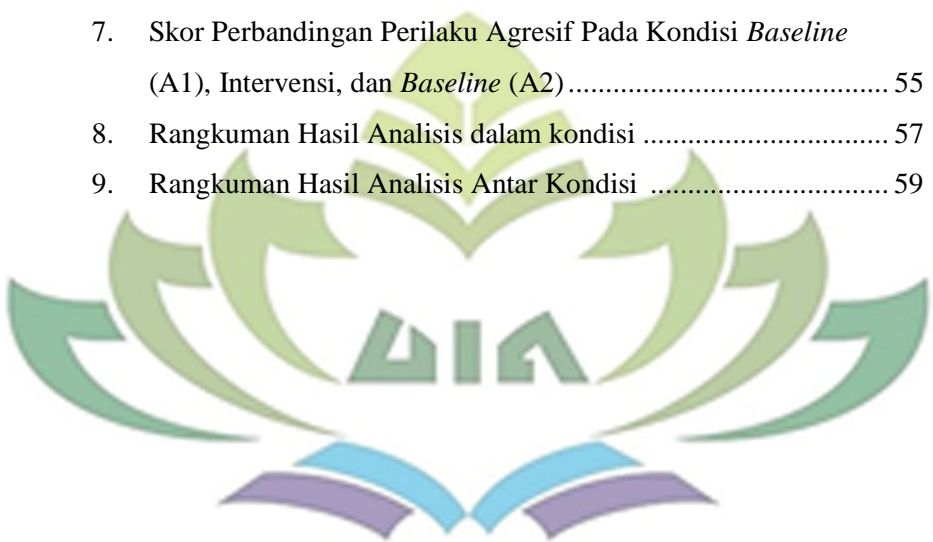
DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

1. Perilaku agresif yang dimiliki siswa MTs Guppi 1 Babatan	7
2. Populasi penelitian.....	41
3. Intrumen perilaku agresif.....	45
4. Skor <i>Baseline</i> A1 Perilaku Agresif	49
5. Skor <i>Intervensi</i> (B) Perilaku Agresif	51
6. Skor <i>Baseline</i> A2 Perilaku Agresif	54
7. Skor Perbandingan Perilaku Agresif Pada Kondisi <i>Baseline</i> (A1), <i>Intervensi</i> , dan <i>Baseline</i> (A2)	55
8. Rangkuman Hasil Analisis dalam kondisi	57
9. Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi	59



DAFTAR GAMBAR

1. Prosedur Dasar Disain A-B-A	40
2. Grafik Kondisi <i>Baseline</i> (A1)	49
3. Grafik Kondisi Intervensi (B)	51
4. Grafik Kondisi <i>Baseline</i> (A2)	54
5. Grafik Perbandingan Kondisi <i>Baseline</i> (A1), Intervensi (B), <i>Baseline</i> (A2)	56



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 2 Hasil Turnitin

Lampiran 3 Surat Validasi Instrumen Penelitian

Lampiran 4 RPL

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Pedoman Observasi

Lampiran 7 Perhitungan SSR



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, dan untuk menghindari kesalah pahaman, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah “Pengaruh Konseling Realitas Terhadap Perilaku Agresif di MTs Guppi I Babatan”. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu, sebagai berikut:

Konseling realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang.¹ Terapi realitas juga merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli. Dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.

Menurut Aronson perilaku agresif adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain dengan atau tanpa tujuan tertentu. Murray dan Fine mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek-objek. Menurut Atkinson agresi adalah tingkah laku yang diharapkan untuk merugikan orang lain, perilaku yang dimaksud untuk melukai orang lain (baik secara fisik maupun secara verbal) ataupun merusak harta benda.²

¹ Wubbolding, Robert E. “The Three-Fold Legacy Of William Glasser”, *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XXXVII, no. 1 (2017)

² Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial (Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik)*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Raya, 2014), 201.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.³ Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secara sederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam bahasa arab digunakan beberapa istilah yaitu *al-ta'lim*, *al-tarbiyah*, dan *al-ta'dib*, *al-ta'lim* yang mengarah pada proses menyampaikan ilmu pengetahuan yang berguna untuk menyempurnakan akhlak atau moral manusia.

Dalam dunia pendidikan lingkungan pendidikan formal adalah Sekolah, sekolah merupakan sebagai tahapan yang dilalui oleh anak. Sekolah dalam hal ini memberikan bekal pengetahuan, sikap dan keterampilan sesuai dengan tahapan perkembangan sebagai bekal menghadapi tahap perkembangan selanjutnya.⁴ Tidak jarang remaja tidak mampu melewati tahap perkembangan pada tahapannya, sehingga mengakibatkan kesulitan men ghadapi tahap perkembangan selanjutnya. Anak-anak sekolah menengah pertama merupakan masa dimana mereka masuk dalam tahap perkembangan remaja awal yang berlangsung dengan cepat dalam aspek fisik, emosional, intelektual, dan sosial. Pada masa remaja awal ini merupakan masa dimana masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah

³Mas Wedan, "*Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum*", Silabus 2016.

⁴Juhji, dkk, *Manajemen Humas (Pendidikan Lembaga Pendidikan)*, (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2020), 80.

terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.⁵

Sekolah bukan hanya lapangan tempat orang mempertajam intelektualnya saja, melainkan peranan sekolah itu jauh lebih luas karena di dalamnya berlangsung beberapa bentuk-bentuk dasar dari kelangsungan pendidikan. Sekolah bagi remaja merupakan lembaga sosial, dimana mereka hidup, berkembang dan menjadi matang. Sekolah merupakan lembaga peralihan yang mempersiapkan remaja dengan berbagai sosial dan nilai moral. Sekolah juga merupakan wahana pendidikan bagi peserta didik untuk menuntut ilmu. Di samping itu, sekolah dapat memberikan bimbingan yang baik dalam bidang pendidikan dan bidang pekerjaan bagi remaja. Sehingga mereka dapat menerima diri mereka dan sanggup menyesuaikan diri di masa sekarang dan di masa datang.

Remaja adalah suatu tingkat umur, di mana anak-anak tidak lagi anak, akan tetapi belum dapat dipandang dewasa. Jadi, remaja adalah umur yang menjembatani antara umur anak-anak dan umur dewasa. Pada umur ini terjadi perubahan, yang tidak mudah bagi seorang anak untuk menghadapinya tanpa bantuan dan pengertian dari pihak orang tua dan orang dewasa pada umumnya.⁶

Remaja juga diartikan sebagai masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.⁷ Masa remaja ini secara psikologi seharusnya usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat.⁸ Dalam kehidupan sosial dikenal bentuk tata aturan yang disebut norma. Jika tingkah laku yang diperlihatkan sesuai dengan norma yang berlaku, maka tingkah laku tersebut dinilai

⁵Ni'matuzahroh, *Aplikasi Psikologi Disekolah*, (Malang: UUM Press, 2019), 61

⁶Zakiah Darajat, *Pembinaan Remaja*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1976), h. 28.

⁷John W.Santrock, *Perkembangan Remaja*, penterjemah : Shinto B. Adelar, edisi keenam, (Jakarta : Erlangga, 2003), 26.

⁸Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, penterjemah : Istiwidayanti, edisi kelima, (Jakarta:Erlangga,1980), 206.

baik dan diterima. Sebaliknya, jika tingkah laku tersebut tidak sesuai atau bertentangan dengan norma yang berlaku, maka tingkah laku dimaksud dinilai buruk dan ditolak.

Pada masa remaja atau pada masa pubertas ini, remaja mengalami banyak pengaruh dari luar yang menyebabkan remaja terbawa pengaruh oleh lingkungan tersebut. Sehingga remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah ubah mengakibatkan perilaku yang maladatif, seperti contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan juga diri sendiri.

Perilaku agresif merupakan bagian dari kenakalan remaja yang perlu ditekan dan kendalikan secara bersama, baik oleh orang tua, guru, remaja itu sendiri pemerintah maupun masyarakat. Dalam hal ini khususnya siswa atau remaja perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Jika dibiarkan remaja sebagai generasi penerus bangsa akan merusak citra bangsa. Untuk itulah perilaku agresif harus dapat diatasi, sehingga perkembangan siswa tidak terhambat dan siswa dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya dalam tindakan yang positif. Pada rentang masa remaja, perilaku agresif akan sering muncul sebagai konsekuensi dari rasa penasaran individu terhadap sesuatu yang baru, termasuk yang berkaitan dengan tata norma atau nilai yang berlaku di masyarakat.

Perilaku agresif jika dikaitkan dengan tinjauan perspektif Islam, maka sudah sangatlah jelas bahwa agama Islam sangat melarang hal-hal yang dapat membahayakan orang lain, dan dapat membahayakan diri sendiri, firman Allah surah an-Nisa : 111:

وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا

حَكِيمًا

Artinya: “Barang siapa yang mengerjakan dosa, maka sesungguhnya ia mengerjakannya untuk (kemudharatan) dirinya sendiri. dan Allah Maha

Mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS.An-Nisa:111).⁹

Gambaran seperti yang telah dikemukakan di atas jelas menunjukkan bahwa hukumnya melibatkan diri dengan hal-hal yang berkaitan dengan perilaku agresif adalah hal yang dilarang, terlebih bila dikaitkan dengan akibat-akibatnya.¹⁰ Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 190 dijelaskan bagaimana Allah SWT memperingatkan hambanya untuk waspada terhadap tingkah laku manusia, permusuhan terhadap diri mereka, baik secara lahir maupun secara batin, Allah SWT pun memerintahkan hambanya agar bersikap lapang dada, pemaaf dan sabar.

QS. Al-Baqarah: 190

وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقْتُلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿١٩٠﴾

Artinya: “Dan perangilah di jalan Allah orang-orang yang memerangi kamu, tetapi jangan melampaui batas sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”. (QS. Al - Baqarah [2]:190).¹¹

Berdasarkan ayat diatas dijelaskan bahwa Allah SWT menjelaskan agar kita lebih hati hati dan bersikap yang baik kepada orang lain, kita tidak dibolehkan bersikap bertindak agresif seperti berperilaku, mengolok-olok (merendahkan) orang lainnya yang belum tentu lebih baik dari kita. Sehingga dengan kita menjaga hubungan antar sesama maka akan menimbulkan kebaikan.

Menurut Segall pemicu umum dari agresif adalah ketika seseorang mengalami satu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi, marah. Perasaan marah berlanjut

⁹ Al-Qur'an dan Terjemah, Al-Hikmah, (Jawa Barat: CV. Diponegoro, 2013), 96

¹⁰ Zain Irwanto, “Perilaku Agresif Dan Penanganannya Melalui Konseling Islami”, *Pendidikan, Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No. 1 (2017), p. 27–34,.

¹¹ Ibid, h.29

pada keinginan untuk melampiaskannya dalam satu bentuk tertentu pada objek tertentu. Marah adalah sebuah pertanyaan yang disimpulkan dari perasaan yang ditunjukkan yang sering disertai dengan konflik atau frustrasi.¹²

Dimana akhir-akhir ini sering terdengar terjadinya fenomena perilaku agresif secara verbal maupun non verbal. Perilaku agresif banyak dialami oleh kalangan remaja awal karena siswa-siswi sedang berada dalam proses perkembangan kearah kematangan dimana perubahan-perubahan secara fisik terjadi sangat pesat, ketidak stabilan dalam banyak hal yang mana dalam masa remaja awal ini mereka mencari identitas diri karena pada masa ini pola hubungan sosial mulai berubah untuk menghadapi masalah, siswa yang berperilaku agresif tidak sewajarnya dibiarkan begitu saja, karena makin banyak anak yang berperilaku agresif makin banyak juga masalah yang akan timbul khususnya di lingkungan sekolah baik dengan guru dan teman sebaya.¹³

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan Guru BK di MTs Guppi 1 Lampung Selatan mengatakan bahwa didalam kelas VIII C terdapat 1 siswa yang memiliki perilaku agresif baik perilaku agresif secara verbal maupun secara fisik. Guru BK menjelaskan bahwa siswa ini sering sekali berkelahi dengan temannya, jahil terhadap teman-temannya, sering berkata kasar dan juga siswa selalu mengejek temannya dengan kekurangan yang dimiliki orang lain mengejek fisik ataupun yang lainnya.¹⁴

Dari penjelasan diatas maka munculah indikator perilaku agresif sebagai berikut ini indikator perilaku agresif yang dimiliki oleh siswa yang berdasarkan asumsi dari Medinus dan Johnson yang menjelaskan bahwa perilaku agresif dibagi menjadi empat bagian yaitu perilaku agresif verbal, perilaku agresif fisik, menyerang suatu objek dan pelanggaran hak milik. Namun,

¹² Sarlito W.Sarwono, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2009),h.220

¹³ Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami*, (Bandung:PT Refika aditama, 2008), 100.

¹⁴ Hasil wawancara Guru BK tentang peserta didik yang memiliki Perilaku Agresif di MTs Guppi 1 Babatan.

selama proses pengamatan pra penelitian yang dilakukan perilaku agresif dengan indikator menyerang suatu objek tidak Nampak pada siswaoleh karena itu indikator tersebut dihilangkan :

Tabel 1
Perilaku agresif siswa MTs Guppi 1 Lampung Selatan

Nama Siswa	Indikator	Sub Indikator	Perilaku Agresif Yang Dimiliki Oleh Siswa
WP	Perilaku Agresif Fisik	1. Mendorong	√
		2. Memukul	√
		3. Memarahi	√
		4. Merampas	√
		5. Menendang	√
	Perilaku Agresif Verbal	1. Menghina	√
		2. Berkata Kasar	√
		3. Mengancam	√
		4. Mengadu Domba	
		5. Menuntut	√
	Pelanggaran Halk Milik	1. Merusak Barang orang Lain	√
		2. Membuang Barang Orang Lain	√
		3. Mencoret Barang Orang lain	√
		4. Mencontek	√

Masalah perilaku agresif merupakan masalah yang masih serius di MTs Guppi 1 Lampung selatan. Hal ini akan berdampak buruk apabila tidak adanya perhatian atau penanganan terhadap peserta didik sebab perilaku yang baik perlu dimiliki oleh peserta didik. Peserta didik yang memiliki perilaku kurang baik atau berperilaku agresif harus diberikan penanganan lebih lanjut

supaya bisa bersosial yang memiliki rasa cinta damai dalam perkataan, dan tindakan yang menyebabkan orang lain merasa senang dan aman atas kehadirannya saat di sekolah dirumah ataupun dilingkungan sekitarnya. Untuk mengatasi permasalahan ini, perlu diupayakan kegiatan yang mengarah untuk mengatasi perilaku agresif peserta didik.

Beberapa faktor yang membuat siswa melakukan perilaku agresif salah satunya adalah faktor lingkungan dan faktor dari pengaruh teman dan tak kalah pentingnya yaitu kurangnya pemahaman siswa terhadap nilai budi pekerti dan etika dalam pergaulan sehingga berdampak menjadi sebuah perilaku kebiasaan dan dianggap sudah wajar untuk dilakukan.¹⁵ Perilaku agresif dapat dipahami sebagai suatu tindakan yang bertujuan untuk melukai orang lain baik secara verbal maupun non verbal, secara fisik maupun non fisik baik langsung maupun tidak langsung.

Mengingat perilaku agresif pada peserta didik merupakan gejala yang memprihatinkan apabila masalah ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus dan mendapatkan penanganan segera dari guru, terutama guru bimbingan dan konseling, maka akan menghambat perkembangan peserta didik dan dikhawatirkan akan mengganggu peserta didik dalam meraih prestasi yang optimal.

Informasi lain yang diperoleh, bahwa peran guru bimbingan dan konseling belum ada upaya untuk mengatasi masalah perilaku agresif tersebut, hanya saja adanya guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut untuk peserta didik yang melakukan masalah-masalah tertentu saja. Belum melaksanakan adanya konseling kelompok secara spesifik. Hal ini merupakan kendala bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan secara optimal.

¹⁵DodikWahyu Triyono, dkk. Penerapan Konseling realita Untuk Menurunkan intensitas Perilaku agresif Pada Siswa Kelas Xii Ips 2 Di SMAN 1 Jenggawah Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal: Educazione*, Vol.4No.1,Mei 2016.

Guru bimbingan dan konseling merupakan orang dewasa yang bertanggung jawab untuk memberikan pertolongan pada peserta didiknya dalam mengatasi masalah yang dihadapi para peserta didik dan senantiasa memberikan petunjuk-petunjuk yang bijak untuk menjadikan peserta didik yang lebih baik dari hari sebelumnya, selain itu mampu melaksanakan tugasnya sebagai makhluk sosial dan sebagai makhluk individual dan mandiri.

Untuk mengatasi permasalahan ini, perlu diupayakan kegiatan yang mengarah untuk mengatasi perilaku agresif peserta didik. Dengan ini penelitian ini menggunakan pendekatan realitas untuk menjadikan siswa yang bertanggung jawab dan dapat berperilaku yang sesuai.

Pendekatan realitas merupakan pendekatan yang menganggap bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R (*Right, Responsibility* dan *Reality*). Terapi realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi realitas berpendapat bahwa sebagai individu belajar untuk terlibat dalam perilaku yang lebih efektif, serta dapat mengembangkan konsep dirinya yang lebih positif.¹⁶ Terapi ini berfungsi sebagai guru serta memberi arahan kepada klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti dari terapi realita adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang disamakan dengan kesehatan mental.

Pendekatan ini menekankan pada tindakan dan berfikir sebagai lawan dari perasaan dan fisik. Melalui penekanan bahwa anggota kelompok membuat rencana dan melakukannya, terapi realitas melepaskan kesuraman masa lalu dan membuat klien lebih mampu untuk berubah. Bagian proses tindakan/berfikir melibatkan penolakan untuk menerima alasan dan tidak

¹⁶ Arlin V. Paterson, Dkk, "The Effects Of Reality Therapy And Choice Theory Training On Self Concept Among Taiwanese University Students", *International Journal For The Advancement Of Counseling* 20, (1998).

menghukum. Dimensi tindakan/berfikir terapi realitas ditujukan pada keterarahan positif, seperti memenuhi kebutuhan dan perubahan yang tepat.

Dalam layanan konseling realita terdapat teknik konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif yaitu, mereka dapat mengembangkan berbagai ketrampilan yang ada pada dirinya pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan orang lain seperti berani mengemukakan atau percaya diri dalam berperilaku terhadap orang lain, cinta diri yang dapat dilihat dari dalam berperilaku dan gaya hidupnya untuk memelihara diri, memiliki pemahaman yang tinggi terhadap segala kekurangan dan kemampuan dan belajar memahami orang lain, ketegasan dan menerima kritik dan member kritik dan ketrampilan diri dalam penampilan dirinya serta dapat mengenadalkan perasaan dengan baik.¹⁷

Dengan ini peneliti mencoba untuk mengatasi permasalahan perilaku agresif siswa kelas VIIC di MTs Guppi I Lampung selatan menggunakan pendekatan Realitas.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Terdapat peserta didik kelas VIIC di MTs Guppi 1 Lampung Selatan yang memiliki masalah perilaku agresif fisik dan verbal.
- b) Belum adanya proses bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut, “Apakah pelaksanaan konseling realitas berpengaruh terhadap perilaku agresif peserta didik di MTs Guppi 1 Lampung Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

¹⁷Dodik, Wahyu Triyono, dkk, “Penerapan Konseling Realita Untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xii Ips 2 DI Sman 1 Jenggawah Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2015/2016”, *Educazione*, Vol. 4 No. 1 (2016), p. 11–22,.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling realitas terhadap perilaku agresif peserta didik kelas VIII C di MTs Guppi 1 Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

b. Secara praktis

- 1) Bagi Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku agresif yang dimiliki.
- 2) Bagi Guru BK, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam menurunkan perilaku agresif siswa dengan menggunakan konseling realitas.
- 3) Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengurangi perilaku agresif dan dapat mengembangkan sekolah menjadi lebih baik lagi.
- 4) Bagi Peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan referensi terhadap penelitian yang relevan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang peneliti temukan, terkait dengan *impact counseling* dan perilaku agresif, diantaranya sebagai berikut:

1. Jurnal yang berjudul “Penerapan Konselingrealita Untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XII IPS 2 di SMAN 1 Jenggawah Kabupaten Jember Tahun Pelajaran2015/2016”

Fenomena perilaku agresif banyak dijumpai di kelas XII IPS 2 yaitu sekitar 70% dari jumlah siswa di kelas itu siswanya mengalami permasalahan perilaku agresif tersebut.

Mengingat perilaku agresif pada peserta didik merupakan gejala yang memprihatinkan pihak guru dan orang tua maka peneliti berupaya mengadakan penelitian untuk menurunkan tingkat perilaku agresif pada peserta didik dengan memberikan layanan konseling realita. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku agresif verbal pada siswa kelas XII IPS 2 SMA Negeri 1 Jenggawah setelah mendapatkan layanan konseling realita. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata perilaku agresif verbal siswa setelah adanya layanan konseling realita lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling realita. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh individu yaitu mendapat kategori nilai sedang antara 67-94. Dan penilaian berdasarkan nilai keseluruhan siswamencapai persentase diatas 60%.

2. Jurnal yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa di SMP PGRI 1 Karang Empat Surabaya”

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penggunaan konseling kelompok realita untuk menurunkan perilaku agresif siswa di SMP PGRI 1 Karang Empat Surabaya. Pentingnya perilaku agresif di SMP PGRI 1 Karang Empat Surabaya untuk diteliti. Instrument pengumpulan data yang digunakan adalah angket perilaku agresif. Subyek penelitian ini adalah 10 siswa kelas VIII SMP PGRI1 Karang Empat yang memiliki agresif tinggi, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik purposive sampling. Analisis data yang digunakan adalah statistic non parametrik dengan uji tanda.

Dari hasil analisis ini diperoleh $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan $p = 0,001$ lebih kecil α sebesar $5\% = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dengan posttest. Dengan hasil perhitungan juga dikatakan bahwa rata-rata pre-test. Hal ini menunjukan bahwa penggunaan konseling kelompok realita dapat menurunkan perilaku

agresif siswa di SMP PGRI1 Karang Empat Surabaya tahun ajaran 2012-2013. Artinya terjadi penurunan skor perilaku agresif yang signifikan pada tingkat perilaku agresif siswa sesudahnya diberikan konseling kelompok realita.

3. Jurnal yang berjudul “Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Identitas Pada Remaja”

Penelitian ini menggunakan 20 orang sampel sebagai kelompok eksperimen yang berdasarkan hasil kuesioner memiliki krisis identitas pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sampel penelitian yang terdiri atas 20 remaja ini diberikan perlakuan berupa konseling realitas baik dalam format konseling kelompok dan konseling individu. Berdasarkan hasil perlakuan konseling realitas yang dilakukan, terlihat bahwa remaja tersebut cukup tertutup dalam mengeksplorasi diri sehingga tidak bisa mengambil keputusan sesuai dengan dirinya sendiri, belum bisa mengelola diri untuk menghindari konflik dengan orang lain, belum bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain, dan juga yang lainnya. Dampak yang terlihat setelah perlakuan konseling realitas adalah kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki serta terlihat kurang paham akan dirinya sendiri (mengikuti saja kemauan teman-temannya) sehingga tidak bisa mengeksplor dirinya dengan maksimal karena tidak pernah membuat keputusan untuk dirinya sendiri yang pada akhirnya membuat para remaja ini mengalami krisis identitas.

4. Jurnal yang berjudul “Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Peserta Didik di SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014”

Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Peserta Didik di SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014. Adapun jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-experimental Design (nondesign) atau eksperimen tidak murni, dan salah satu bentuk eksperimennya adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Kuripan yang mengalami masalah dalam kemandirian, sampel yang digunakan adalah 10 orang siswa. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok. Untuk menganalisa data menggunakan rumus t-test. Hasil penelitian yaitu: nilai t hitung sebesar 4,756 dan nilai t table pada taraf signifikansi 5 % dengan $N=10$ sebesar 2,262. Dengan demikian nilai t hitung lebih besar daripada nilai t pada table ($4,756 > 2,262$) sehingga dapat disimpulkan “signifikan”. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis Nol (H_0) di tolak dan hipotesis alternatif (H_a) di terima. Maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Peserta Didik di SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014.

5. Jurnal yang berjudul “Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa”

Penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skor harga diri rendah siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling realita pada peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian pre-test post test one group design. Subyek penelitian ini adalah 6 peserta didik yang mempunyai skor harga diri rendah. Pengumpulan data menggunakan *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) yang telah dihitung validitas dan reliabilitas. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji tanda. Dari hasil analisis data berdasarkan analisis uji tanda dengan taraf signifikan 5 %, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor harga diri antara sebelum dan sesudah penerapan konseling realita. Harga diri rendah siswa menjadi meningkat setelah perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling realita dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

Berdasarkan kedua penelitian relevan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling realitas dapat membantu mengatasi permasalahan peserta didik, sehingga hal tersebut

memotivasi peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Konseling realitas Terhadap Perilaku Agresif di MTs Guppi 1 Lampung Selatan.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan. Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapahal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori. Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang konseling realitas dan perilaku agresif.

Bab III metode penelitian. Pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini menjelaskan tentang deskripsi data, hasil penelitian dan analisis.

Bab V Penutup Pada bab ini merupakan pembahasan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.¹⁸

¹⁸TIM Penyusun, "Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1", *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, p. 1–31.,

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling

Secara etimologi, konseling berasal dari kata *counsel* dari bahasa latin yang bermakna bersama atau bicara bersama-sama, yang dirangkai dengan menerima atau memahami.¹⁹ Menurut ASCA (*American School Counselor Assosiation*) mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.

Sedangkan menurut Lewis, konseling adalah proses mengenai individu atau konseli yang sedang mengalami masalah dibantu untuk merasa serta berperilaku dalam situasi yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak bermasalah, yang menyediakan informasi-informasi yang dapat merangsang konseli untuk mengembang perilaku yang memungkinkan untuk ia berperan secara efektif bagi diri dan lingkungannya.²⁰

Glen E Smith, juga berpendapat bahwa definisi konseling menurutnya ialah suatu proses di mana konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan konseli tersebut.²¹

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang

¹⁹ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2011), h. 10

²⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004) h.99-101

²¹ Wilis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2007), h. 17

sedang mengalami masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.²²

Jadi, berdasarkan definisi konseling di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh seorang konselor yang terlatih pada individu (bisa 1 orang atau lebih) yang memiliki masalah, secara tatap muka, yang bertujuan agar individu dapat mengambil keputusan secara mandiri atas permasalahan yang dihadapinya baik masalah psikologis, social, dan lain-lain dengan harapan dapat memecahkan masalah.

B. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan dibawah ini:

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.²³

Prayitno dan Erman Amti mengatakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien

²²Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004) h. 105

²³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2005), hlm. 78

akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping

Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.²⁴

Alfred Adler menjelaskan bahwa konseling individual memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya mempunyai perasaan rendah diri (*inferiority*), yaitu perasaan lemah dan tidak berdaya yang timbul sebagai pengalaman dalam interaksinya dengan orang dewasa atau lingkungannya. Perasaan tersebut dapat bersumber kepada perbedaan-perbedaan kondisi fisik, psikologis, maupun ataupun sosial. Namun, justru kelemahan-kelemahan ini yang membuat manusia lebih unggul dari makhluk-makhluk lainnya, karena mendorong manusia untuk memperoleh kekuatan, kekuasaan, kebebasan, keunggulan, dan kesempurnaan, atau rasa superioritas melalui upaya-upaya kompensasi. Perkembangan perilaku dan pribadi manusia selalu digerakkan dari kondisi serba kekurangan (*inferiority*) kearah kelebihan (*superiority*). Namun demikian konsep superioritas ini tidak berarti harus lebih kuat atau lebih pintar dari orang lain, tetapi lebih kepada superior dalam dirinya sendiri (*superior within himself atau superiority over self*).²⁵

²⁴ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015, Cet Ke 3. hlm. 288-289

²⁵ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, Bandung: Refika Aditama, 2016, hlm. 49

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang mana konseli bertemu dengan konselor secara langsung (*face to face*) dan di dalamnya terjadi interaksi. Hubungan konseling bersifat pribadi yang menjadikan konseli nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi.

2. Tahapan-tahapan Konseling Individu

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor seyogyanya harus dapat menguasai berbagai teknik konseling. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah utama jika hubungan konselor dan klien tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjamukan. Maka dari itu keterlibatan mereka (konselor klien) dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir.²⁶

a. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

²⁶ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, hlm. 62

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realtionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:

- a) Keterbukaan konselor
 - b) Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.
 - c) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah
- Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
- 3) Membuat penafsiran dan penjajakan
- Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia

proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi:

- a) Kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
- b) Kontrak tugas, yaitu tugas apa saja yang harus dilakukan konselor dan klien.
- c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu

dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi apabila:

a) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.

b) Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:

a) Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.

b) Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Menurunkan kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai. Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, kemudian klien putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Hal ini dikarenakan klien datang

minta bantuan atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

- 4) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup klien memiliki beberapa tugas yaitu:
 - a) Membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling
 - b) Mengevaluasi jalannya proses konseling
 - c) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan-tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

C. Pendekatan Realitas

1. Sejarah Pendekatan Realitas

Terapi realitas pertama kali dikemukakan oleh William Glasser, seorang Insinyur kimia lulusan dari *the Case Institute of Technology*. Selanjutnya, ia mengambil master dibidang Psikologi Klinis pada usia 23 tahun di Universitas yang sama. Pada tahun 1956 Glasser menjadi kepala bagian psikiatri di *the Ventura School of Girls* yang merupakan institusi untuk menangani kenakalan remaja perempuan.

Buku pertamanya *Mental Health or Mental Illness* pada tahun 1961 merupakan landasan berpikir dari teknik dan konsep dasar terapi realitas. Glasser menggunakan istilah *reality therapy* pada april 1964 pada manuskrip yang berjudul *Reality Therapy. A Realistic Approach to the Young Offender*. Tulisan tersebut diterbitkan pada tahun 1965 dengan judul *Reality Therapy*. Pada tahun 1968 Glasser

mendirikan *the Institute For Reality Therapy di Los Angeles*.²⁷

Sepanjang hidupnya Dr. Glasser berusaha untuk mengungkap kesehatan mental dan membuat jalan bagi orang-orang dalam bidang pendidikan, profesi manajerial, serta untuk masyarakat umum. Hal ini ditujukkannya untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik dengan cara meningkatkan hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan masyarakat. Dia mengungkapkan ide-idenya dalam buku-buku, rekaman, kuliah di seluruh dunia. Pendengarnya mengungkapkan keheranannya pada non teknis, bahasa terus terang dan kesederhanaan jelas ide-idenya. Namun Glasser menekankan bahwa meskipun ide-ide tersebut sederhana, pelaksanaannya membutuhkan usaha dan komitmen untuk membuat pilihan yang efektif.²⁸

2. Definisi Pendekatan Realitas

Istilah *reality* dimaksudkan dengan suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada perilaku seseorang adalah tingkah laku yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian dan ketidaksesuaian.

Glasser memfokuskan perilaku individu pada saat sekarang, dan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berpikir sesuai realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan atau ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi dan bukan sebagai indikasi dari gangguan mental menurut konsepsi

²⁷Komalasari, Gantina, dkk, Teori Dan Teknik Konseling (Jakarta: Penerbit Indeks, 2018). h.235-236

²⁸Robert E Wubbolding, "International Journal of Choice Theory and Reality Therapy Spring 2017, Vol. XXXVI, Number, 17 The Three-Fold Legacy Of William Glasser, M.D. Robert E. Wubbolding, EdD" XXXVII no. 1 (2017): 18-22. h. 18

tradisional.²⁹ Dalam semua tindakan mereka, tanpa memandang budaya ataupun ras, manusia memiliki kebutuhan akan cinta dan kepemilikan, kekuasaan kesenangan, kebebasan, dan kelangsungan hidup. Akibatnya, orang akan menghabiskan kehidupannya untuk emndapatkan semua itu tanpa mengendalikan dirinya.³⁰

Palmer menyatakan, terapi realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai macam lingkup.³¹

Terapi realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli. Dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yangbersangkutan.³² Penerimaan terhadap realita, menurut Glasser harus tercermin dalam perilaku total (*total behavior*) yang mengandung empat komponen, yaitu: berbuat (*doing*), berpikir (*thinking*), merasakan (*feeling*), dan menunjukan respon fisiologis (*physiology*).

3. Pandangan Pendekatan Realitas Tentang Manusia

Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam

²⁹Winkel W.S. dan Hastuti M.M Sn, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2017).h. 259

³⁰ Natoya Hill Haskins and Brandee Appling, "Relational;Cultural Theory And Reality Therapy: A Culturally Responsive Integrative Framework", *Journal Of Counseling & Development* 95, (Januari 2017).

³¹Uyun Amali Rosida, "Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Dan Prestasi Belajar Peserta Didik SMP", *CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No. March (2017), p. 0-7.,

³²Robert E Wubbolding, "*International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* Spring 2017, Vol. XXXVI, Number, 17 The Three-Fold Legacy Of William Glasser, M.D. Robert E. Wubbolding, EdD" XXXVII no. 1 (2017): 18-22. h 37

kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya.³³ Sesuai dengan pandangan Islam yang terdapat dalam QS Al-Mudatsir ayat 38 yang menerangkan tentang tanggung jawab, bahwa setiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya.

QS Al-Mudatsir ayat 38

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

Artinya: “Setiap orang bertanggung iawab atas apa yang telah dilakukannya.” (QS Al-Mudatsir: 38)

Menurut Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentangkehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami, masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.³⁴ Mengacu pada pandangan tentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.

Manusia memiki keunikan tersendiri sehingga sering menjadi objek kajian yang sangat menarik. Karena itu, setiap ahli memandang secara berbeda tentang manusia. Misalnya, Prayitno mencatat beberapa filosof seperti Hsun Tsu memandang manusia pada hakikatnya adalah jahat, oleh karenanya untuk mengembangkannya diperlukan latihan dan disiplin yang keras, terutama disiplin kepada

³³Reni Susanti, “Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi”, *Jurnal Psikologi*, Vol. Volume 11 (2015), p. 88–93,.

³⁴Thompson, et. al., *Counseling Children*, Brooks/Cole, The USA, 2004, h. 111, tersedia secara lengkap dalam: www.google.books.com., diakses pada 23 Desember 2020

tubuhnya.³⁵ Demikian halnya dengan Glasser dalam pendekatan *reality* memandang bahwa manusia umumnya memiliki kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi, dan kebutuhan itu akan hadir secara terus-menerus sepanjang manusia menjalani masa kehidupannya. Karena itu, ketika manusia mengalami masalah, itu disebabkan kebutuhan psikologisnya terhambat.

Berdasarkan pandangan di atas, tidak bisa dipungkiri bahwa jika kebutuhan-kebutuhan psikologis tersebut tidak dapat terpenuhi seringkali kekerasan menjadi salah satu jalan keluar yang dianggap baik sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan. Pendekatan *reality* berasumsi bahwa keterhambatan psikologis tersebut disebabkan karena adanya penyakalan terhadap realitas yang dihadapi oleh manusia yang cenderung untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Jika merujuk pada teori kebutuhan manusia yang kemukakan oleh Maslow, maka pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.

4. Konsep dasar pendekatan realitas

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, di mana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seorang dapat memenuhi apa yang diinginkan kebutuhan tersebut terpuaskan. Tetapi, jika pada yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi, dan pada akhirnya, ketika timbul perbedaan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, membuat individu memunculkan perilaku yang spesifik. Perilaku yang dimunculkan adalah bertujuan untuk mengatasi hambatan antara apa yang

³⁵ Prayitno, *Dasar Teori dan Praktis Pendidikan*, (Grasindo, Jakarta, 2009), h. 44.

diinginkan dengan apa yang di peroleh, atau muncul karena dipilih oleh individu.

Menurut Glasser, cara kita merasakan terpisah apa yang kita lakukan dan pikirkan, merupakan hal yang sangat sulit dilakukan. Meski demikian, kita memiliki kemampuan untuk merubah apa yang kita lakukan dan pikirkan apapun yang nanti mungkin bisa kita rasakan. Oleh karena itu, kunci untuk mengubah perilaku total adalah dengan pemilihan untuk merubah apa yang kita lakukan dan pikiran. Sementara itu, reaksi emosi dan respon fisiologis merupakan bagian dalam proses tersebut.

Bagaimana individu bertindak dan berpikir dianalogikan sebagai fungsi roda depan, sedangkan perasaan dan fisiologis mewakili fungsi roda belakang. Mesin kendaraan diumpamakan sebagai kebutuhan-kebutuhan individu, dan setir yang dikendalikan merupakan gambaran dari keinginan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Sebagaimana kendaraan roda empat, control utamanya jelas berada pada bagian roda depan, sehingga tindakan dan pikiranlah yang berperan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan individu. Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas sukses ini terikat pada konsep 3R. Konsep ini yaitu keadaan di mana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya, dicapai dengan menunjukkan *total behavior* (perilaku total), yakni melakukan sesuatu (*doing*), berpikir (*thinking*), merasakan (*feeling*), dan menunjukkan respons fisiologis (*physiology*) secara bertanggung jawab (*responsibility*), sesuai realita (*reality*), dan benar (*right*). Berikut konsep 3R menurut Glasser :

- 1) *Responsibility* (Bertanggung Jawab)

Konsep ini adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa merugikan orang lain.

- 2) *Reality* (Kenyataan)

Konsep ini adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.

3) *Right* (Kebenaran)

Konsep ini merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan ia merasa nyaman bila mampu bertindak laku dalam tata cara atau aturan yang diterima secara umum.

5. Proses konseling realitas

a. Keterlibatan

Keterlibatan untuk membangun hubungan dengan klien diyakini menjadi faktor yang paling penting dalam semua jenis terapi. Tanpa hubungan ini, langkah-langkah lainnya tidak akan efektif. Hal ini juga dikenal sebagai pengembangan hubungan yang baik dengan klien

b. WDEP Model

Model WDEP menyediakan kerangka kerja untuk mengatur sesi terapi dan untuk membantu konselor mengingat konsep *Choice Theory* dalam pekerjaan mereka

1) W=ingin (menjelajahi keinginan, kebutuhan, dan persepsi)

"Apa yang kamu inginkan?" Adalah pertanyaan utama terapis realitas yang meminta kepada klien. Terapis membantu klien untuk memeriksa "*Quality World*" dan bagaimana perilaku mereka ditujukan untuk pindah ke persepsi mereka tentang dunia luar yang lebih terbuka kepada keinginan batin mereka".

2) D=Petunjuk/Arah dan Melakukan

Reality Therapy menekankan perilaku saat ini dan oleh karena itu, mengajukan pertanyaan, Apa yang kamu lakukan sekarang? Apa yang kamu lakukan selama seminggu yang lalu? Apa yang akan ingin kamu lakukan secara berbeda dengan minggu lalu? Apa berhenti dari melakukan apa yang Anda katakan ingin lakukan? Bahkan jika sebagian besar masalah berakar di masa lalu, masa lalu hanya dibahas jika membantu untuk merencanakan hari esok yang lebih baik.

3) E = evaluasi

Inti dari terapi realitas, sebagaimana telah kita lihat, adalah meminta klien untuk membuat evaluasi berikut: "Apakah perilaku Anda sekarang memiliki kesempatan yang layak untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan sekarang, dan itu akan membawa Anda ke tujuan yang ingin anda pergi?". Proses evaluasi dianggap penting bagi keberhasilan terapi.

4) P = perencanaan dan komitmen

Pertama apakah klien telah mengidentifikasi apa yang dia ingin ubah, disini ada kebutuhan untuk mengembangkan rencana dari beberapa macam aksi. Jika rencana tidak berjalan maka dapat diganti dengan yang lain. Kekakuan adalah dilarang di *reality therapy*, fleksibilitas adalah suatu kebijakan yang diperlukan.

c. Mengevaluasi perilaku saat ini

Terapis harus menekankan “di sini” dan “sekarang” dengan klien, berfokus pada perilaku dan sikap saat ini. Terapis meminta klien untuk membuat pertimbangan nilai terhadap perilakunya saat ini. Dalam banyak kasus terapis harus menekankan pada klien untuk menelaah akibat dari perilakunya, tetapi hal ini penting bahwa penilaian dibuat oleh klien bukan oleh terapis. Menurut

glasser, hal ini penting bagi klien untuk merasakan bahwa dia sedang dalam kontrol hidupnya sendiri.

d. Perencanaan perilaku yang tepat (memungkinkan)

Merencanakan beberapa perilaku yang mungkin untuk bekerja lebih baik. Klien mungkin perlu beberapa saran dan dorongan dari terapis, tapi itu membantu jika rencana itu sendiri datangnya dari klien. Dalam banyak kasus, masalah klien adalah hasil dari hubungan yang buruk dengan seseorang, dan sejak klien tidak bisa mengubah perilaku terhadap siapapun orang lain, terapis tersebut akan focus pada hal-hal yang klien bisa lakukan.

e. Komitmen pada rencana

Konseli harus membuat komitmen untuk melaksanakan rencana. Hal ini penting karena banyak klien akan melaksanakan sesuatu untuk terapis, dimana mereka mengerjakan tidak untuk mereka sendiri. Dalam beberapa kasus ini dapat membantu untuk membuat komitmen dengan menulis.

6. Tahap-Tahap Konseling Realitas

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpendoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pendoman untuk mendorong terjadi perubahan pada konseli. Secara praktis, Thompson, et.al., mengemukakan delapan tahap dalam konseling realita yaitu:

- 1) Tahap pertama; Konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien (*be friend*)
- 2) Tahap kedua; fokus pada perilaku sekarang
- 3) Tahap ketiga; mengeksplorasi total behavior klien
- 4) Tahap keempat; klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi
- 5) Tahap kelima; merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
- 6) Tahap keenam; membuat komitmen
- 7) Tahap ketujuh; tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli

8) Tahap kedelapan tindak lanjut.³⁶

Pada tahap pertama, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya, terlibat bersahabat, dan dapat di percaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif. Menunjukkan ketelibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku *attending*. Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tampak dibuat-buat), duduk dengan sikap dan diarahkan ke konseli, melakukan respon reflesi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respon *parafrase*. Selain itu, konselor menunjukkan sikap bersahabat.

Pada tahap awal, umumnya konseli menunjukkan tidak membutuhkan bantuan konselor, terlebih bila konseli tidak datang dengan sukarela. Meskipun konseli menunjukkan ketidak senangan, marah, atau bersikap yang tidak berkena dan sebagainya. Konselor harus tetap menunjukkan sikap ramah dan sopan, tetap tenang, dan tidak mengeliminasi konseli, kalimat diungkapkan juga mengkonfirmasi apa yang sedang dilakukan oleh konseli pada saat itu, tetapi menunjukkan kekuatan dan fleksibilitas konseli, bukan kelemahan dan ketakutan konseli. Mengapa karena pada dasarnya konseli bukan senang marah kepada konselor. Oleh karena itu, respon konselor harus mengandung muatan bahwa ia sedang menyampaikan terkadang marah bukanlah sebuah kesalahan, sebab dalam keadaan tertentu, marah

³⁶Thompson, et. al., *Counseling Children*, Brooks/Cole, The USA, 2004, h. 115, tersedia secara lengkap dalam: www.google.books.com, diakses pada 04 Januari 2021.

kadang-kadang menjadi pilihan. Berikut adalah contoh respons konselor yang menunjukkan sikap di atas.

Pada tahap kedua, setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukan sekarang. Tahap kedua ini merupakan ekspolasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi terdubut. Secara rinci, tahap ini meliputi: Ekspoorasi "*picture album*" (keinginan) kebutuhan, dan perrepsi; dan menayakan keinginan-keinginan konseli.

Pada tahap ketiga, menanyakan apa yang di lakukan konseli (*doing*), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli: cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli mengungkapkan setiap kali menghadapi ujian ia mengalami kecemasan yang luar biasa. Dalam pandangan konseling realita, yang harus di atasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian. Memasuki tahap keempat, konselor menayakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya didasari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilaku saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Pada tahap ini respon konselor di antaranya menannyakan apakah yang di lakukan konseli dapat membantunya dari permasalahannya atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Memberi kesempatan kepada konseli untunk mengevaluasikan, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Kemudian bertanya kepada konseli apakah pilihan perilakunya dapat memenuhi apa yang menjadi kebutuhan konseli saat ini, menanyakan apakah konseli tetap pada pilihannya apakah hal tersebut merupakan perilaku yang dapat pada tahap ini, konselor juga tidak memberikan hukuman, mengkritik dan berdebat, tetapi hadapan kondisi pada konseli dan menyebabkan ia merasa lebih gagal.

Tahap selanjutnya yaitu saat konseli belum berhasil melakukan perubahan, hal itu merupakan pilihannya dan ia akan merasakan konsekuensi dari tindakannya. Konselor memberi pemahaman pada konseli, bahwa kondisinya akan membalik jika ia bersedia melakukan perbaikan itu. Selain, itu konselor jangan mudah menyerah. Proses konseling yang efektif antara lain di tunjukan dengan seberapa harapkan konselor menyerah dengan bersikap pasif. Tidak kooperatif, marah, atau apatis, namun pada tahap inilah konselor dapat menunjukan bahwa kegigihan konselor dapat motivasi konseli untuk bersama-sama memecahkan masalah.

Dan pada tahap terakhir dalam konseling, konselor konseling mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir jika tujuan yang telah di tetapkan tercapai, akan tetapi konseling dapat dilanjutkan kembali jika tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai sesuai dengan rencana.

Setiap tahapan pada konseling di atas harus dilalui dengan baik dan tuntas, jika setiap tahap belum tuntas maka tahap berikutnya akan terhambat. Keberhasilan setiap tahapan dalam proses konseling reality sangat tergantung pada sebelumnya. Karena itu, setiap tahap konseling membutuhkan keseriusan konselor untuk membantu klien mengenali, memahami, mengevaluasi dan merencanakan tindakan selanjutnya.

7. Kelebihan Dan Kelemahan Pendekatan Realitas

Dalam pendekatan ini terdapat sebuah kelemahan dan kelebihan diantaranya sebagai berikut:

- a. Kelebihan
 - a) Asumsi mengenai tingkah laku merupakan hasil belajar
 - b) Asumsi mengenai kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan dan kematangan
 - c) Konseling bertujuan untuk mempelajari tingkah laku baru sebagai upaya untuk memperbaiki tingkah laku yang tidak sesuai. Klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis dan karenanya bisa tercapai keberhasilan
 - d) Langsung lebih cepat menyadarkan klien karena menggunakan secara langsung mengajak klien berbuat dan bersifat praktis, luwes dan efektif
 - e) Mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan pengetahuan tentang diagnosis.
- b. Kelemahan
 - a) Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetik lain
 - b) Dalam konseling kurang menekankan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya
 - c) Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan
 - d) Jangka waktu terapi yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah tingkah laku sadar pada konseli
 - e) Teknik yang digunakan kurang mampu menggunakan data yang dialami dari diri pribadi klien
 - f) Hanya menekankan perilaku tanpa mempertimbangkan sisi perasaan.³⁷

D. Perilaku Agresif

³⁷Nikmatul lailiyah, “*pengaruh layanan konseling realitas terhadap perilaku agresif siswa kelas VIII di SMPN 2 kota bengkulu*”. (Bengkulu : universitas bengkulu, 2014), h. 30

1. Pengertian perilaku agresif

Secara umum agresif dapat diartikan sebagai suatu serangan yang dilakukan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, objek lain atau bahkan pada dirinya sendiri. Sementara pada tingkat manusia masalah agresif sangat kompleks karena adanya peranan perasaan dan proses-proses simbolik. Robert Baron menyatakan bahwa agresif adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Definisi dari Baron ini mencakup empat faktor tingkah laku, yaitu tujuan untuk melukai atau mencelakakan, individu yang menjadi pelaku, individu yang menjadi korban dan ketidak keinginan korban menerima tingkah laku si pelaku.³⁸

Perilaku agresif yang muncul pada remaja usia 6-14 tahun adalah berupa kemarahan, kejengkelan, rasa iri, tamak, cemburu, dan suka mengkritik. Perilaku agresif merupakan sesuatu yang dipelajari dan bukannya perilaku yang dibawa individu sejak lahir perilaku agresif ini dipelajari dari lingkungan sosial seperti interaksi dengan keluarga, interaksi dengan rekan sebaya dan media massa melalui *modelling*.³⁹ Mereka mengarahkan perilakunya pada teman sebaya, saudara kandung dan juga kepada dirinya sendiri.

Agresif adalah tingkah laku pelampiasan perasaan frustrasi yang ditunjukkan untuk melukai pihak lain baik fisik maupun psikologis melalui perlakuan verbal maupun nonverbal, untuk mengatasi perlawanan atau menghukum orang lain, dengan cara langsung atau pun tidak langsung.⁴⁰ Perilaku agresif adalah tindakan sengaja dengan segala bentuk perilaku yang bertujuan menyakiti atau melukai makhluk hidup lain dengan motif keinginan untuk menyakiti orang lain,

³⁸Tri Dayakisni dan Hudaniyah, *Psikologi Sosial*, (Malang: UMM Press, 2009), 179.

³⁹Badrin Susantyo, "Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual," *Informasi*, Vol. 16 No. 03 (2011).

⁴⁰Umi Kulsum, Mohammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Raya, 2014), 241.

mengekspresikan perasaan-perasaan negatif atau dengan motif untuk mencapai tujuan tertentu, baik secara fisik maupun psikologis. Anak akan mengalami agresif apabila mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau mendapatkan sesuatu yang tidak disenangi.⁴¹ Namun menurut Geen yang dikutip oleh Shelley E. Taylor, dkk “Agresi” didukung oleh pendekatan behaviois atau belajar, adalah bahwa agresi adalah setiap tindakan yang menyakiti atau melukai orang lain.⁴²

Jadi kesimpulan dari perilaku agresif adalah merupakan tingkah laku yang bertujuan untuk melukai atau mencelakakan orang lain yang mempunyai niat tertentu dan juga pelampiasan dari perasaan frustrasi untuk mengatasi perlawanan dengan kuat atau menghukum orang lain, secara fisik maupun verbal.

2. Macam-macam perilaku Agresif

Menurut Myers agresif dibedakan menjadi dua, yaitu:

a) Agresif rasa benci atau agresif emosi (*hostile aggression*)

Merupakan sebuah ungkapan kemarahan yang ditandai dengan emosi yang tinggi. Agresif jenis ini disebut juga sebagai agresif yang keterlaluan. Akibat dari agresif yang keterlaluan, pelaku sudah kehilangan pikiran sehatnya dan pelaku memang tidak peduli jika perbuatannya lebih banyak menimbulkan kerugian dari pada manfaat.

b) Agresif sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain (*instrumental aggression*)

Jenis agresif instrumental pada umumnya tidak disertai emosi bahkan antara pelaku dan korban kadang-kadang tidak ada hubungan pribadi. Agresif disini hanya merupakan sarana untuk mencapai tujuan lain. Dengan demikian, kedua jenis agresif itu berbeda karena tujuan yang mendasarinya. Jenis pertama semata-mata untuk

⁴¹ Ulya Illahi et al., “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 3 No. 2 (2018), p. 68–74,.

⁴² Shelley e. Taylor. Dkk, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Kencana, 2009), h. 496

melampiaskan emosi, sedangkan jenis kedua dilakukan untuk mencapai tujuan lain.

3. Bentuk Perilaku Agresif

Bentuk dari perilaku agresif dapat ditunjukkan dengan berbagai macam cara. Bentuk perilaku agresif yang dialami individu berbeda-beda ada yang hanya suka menyerang fisik saja, adapula individu yang hanya menyerang suatu objek, ada yang hanya memberi ancaman, bahkan memberi ancaman sekaligus menyerang fisik. Bentuk verbal atau non verbal yang bersikap agresif sangat banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya nya adalah karena berkuasa, dendam, individu merasa direndahkan atau tidak dianggap, bahkan hingga sengaja dibuat marah.

Berikut pendapat bentuk perilaku agresif menurut Medinus dan Johnson mengelompokkan bentuk-bentuk agresif menjadi empat kelompok, yaitu:

- 1) Menyerang fisik, yang termasuk di dalamnya adalah memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi dan merampas.
- 2) Menyerang suatu objek, yang dimaksudkan disini adalah menyerang benda mati atau binatang.
- 3) Secara verbal atau simbolis, yang termasuk di dalamnya adalah mengancam secara verbal, memburuk-burukkan orang lain, sikap mengancam dan sikap menuntut.
- 4) Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah yang lain.

Sedangkan menurut Buss mengelompokkan agresif manusia dalam delapan jenis, yaitu:⁴³

- 1) Agresif verbal aktif langsung: tindakan agresif verbal yang dilakukan individu/kelompok dengan cara

⁴³ Tri Dayakisni dan Hudaniyah, *Psikologi Sosial*, (Malang: UMM Press, 2009), 196-198

berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya seperti menghina, memaki.

- 2) Agresif verbal pasif langsung: tindakan agresif verbal yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti menolak bicara.
- 3) Agresif verbal aktif tidak langsung: tindakan agresif verbal yang dilakukan individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya seperti menyebar fitnah, mengadu domba.
- 4) Agresif verbal pasif tidak langsung: tindakan agresif verbal yang dilakukan individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti tidak memberi dukungan, tidak menggunakan hak berpendapat.
- 5) Agresif fisik aktif langsung: tindakan agresif fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung seperti memukul, mendorong, mencubit.
- 6) Agresif fisik pasif langsung: tindakan agresif fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung seperti menolak melakukan sesuatu.
- 7) Agresif fisik aktif tidak langsung: tindakan agresif fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya seperti merusak barang orang lain, menyuruh orang lain memukul.

- 8) Agresif fisik pasif tidak langsung: tindakan agresif fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik seperti tidak peduli, apatis ataupun masa bodo.

Maka dari itu dalam penelitian ini bentuk perilaku agresif yang di ambil adalah berdasarkan pendapat Medinus dan Jhonson yang membagi bentuk agresif menjadi empat bentuk, bentuk perilaku tersebut dapat dijabarkan menjadi perilaku agresif yang muncul pada individu.

4. Faktor-faktor penyebab perilaku agresif

Menurut Davidoff terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan perilaku agresif, yakni:

a) Faktor biologis

Ada beberapa faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif, yaitu faktor gen, faktor system otak, faktor kimia darah.

b) Faktor belajar sosial

Dengan menyaksikan perkeltahan dan pembunuhan, meskipun sedikit, pasti akan menimbulkan rangsangan dan memungkinkan untuk meniru model kekerasan tersebut.

c) Provokasi

Agresif sering terjadi sebagai usaha untuk membalas agresif. Kemungkinan hal semacam ini dilakukan dengan dasar pemikiran bahwa cara bertahan paling baik adalah dengan menyerang. Perlu dicatat bahwa tidak selamanya agresif dan menyerang dalam bentuk fisik, tetapi juga meliputi penyerangan verbal.

d) Kondisi aversif

Suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang ingin dihindari oleh seseorang. Menurut Berkowitz keadaan yang tidak menyenangkan

merupakan salah satu faktor penyebab agresif.⁴⁴

e) Frustrasi

Hal ini terjadi bila seseorang terhalang sesuatu hal dalam mencapai suatu tujuan, kebutuhan, keinginan, penghargaan atau tindakan tertentu. Perilaku agresif merupakan salah satu cara untuk merespon frustrasi. Perilaku agresif dijelaskan sebagai hasil dorongan yang dimaksudkan untuk mengakhiri keadaan atau pelampiasan dari perasaan frustrasi. Seseorang jika usahanya untuk mencapai suatu tujuan mengalami hambatan, akan timbul dorongan agresif yang pada akhirnya akan memotivasi perilaku yang dirancang untuk melukai orang atau objek yang menyebabkan frustrasi.⁴⁵

Sementara itu menurut sarlito w. sarwono berpendapat bahwa faktor penyebab agresif yaitu:

a) Sosial

Frustrasi terhambatnya atau tercegahnya upaya mencapai tujuan kerap menjadi penyebab agresif. Agresif tidak selalu muncul karena frustrasi. Provokasi verbal atau fisik adalah salah satu penyebab agresif.

b) Personal

Pola tingkah laku berdasarkan kepribadian. Orang dengan pola tingkah laku.

c) Kebudayaan

Kebudayaan dalam lingkungan yang juga ikut andil dalam pengaruh dalam kehidupan kita baik maupun buruknya kebudayaan itu. Ketika kita menyadari bahwa lingkungan juga berperan terhadap tingkah laku maka tidak heran jika muncul ide bahwa salah satu penyebab agresif adalah kebudayaan.

d) Sumber daya

⁴⁴Umi Kulsum, Mohammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Raya, 2014), 243.

⁴⁵Faktor-Faktor Penyebab Perilaku agresif Menurut Para Ahli, Universitas Psikologi, 2018 diakses di <https://www.universitaspikologi.com/2018/07/faktor-faktor-penyebab-prilaku-agresif.htm?m=1>.

Manusia senantiasa ingin memenuhi kebutuhannya. Salah satu pendukung utama kehidupan manusia adalah daya dukung alam. Ketidak mampuan untuk mencukupi kebutuhan tersebut maka timbulah agresif.

e) Media massa

Media massa sangatlah berpengaruh besar terhadap perilaku agresif. Alasannya karena dengan media massa inilah seseorang dapat terinspirasi dengan apa yang ingin peserta didik lakukan⁴⁶

5. Dampak Dari Perilaku Agresif

Dampak perilaku agresif yang ditimbulkan dari bentuk agresif secara langsung atau tidak langsung meningkatkan kemungkinan timbulnya perilaku agresif lain dari individu yang menyaksikan. Dampak bagi dirinya sendiri yaitu akan di jauhi oleh teman-temannya dan memiliki konsep diri yang buruk sehingga membuatnya merasa kurang aman, kurang bahagia, remaja yang agresif ditolak teman-teman sebayanya dan penolakan tersebut akan berdampak pada peningkatan agresif selanjutnya.⁴⁷ Dampak bagi orang lain yaitu akan menimbulkan ketakutan bagi anak-anak lain dan akan tercipta hubungan sosial yang kurang sehat dengan teman-teman sebayanya.

6. Upaya Dalam Mengurangi Perilaku Agresif

Upaya Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Sesuai dengan pandangan behaviorisme yaitu ketika dilahirkan, pada dasarnya manusia tidak membawa bakat apa-apa. Manusia berkembang berdasar stimulus yang diterimanya dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia yang buruk, lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia baik. Kepribadian manusia dapat dibentuk melalui rangsangan-rangsangan tertentu. Perilaku agresif dihasilkan dari lingkungan yang salah memberikan

⁴⁶Sarlito, W.S Eko.A.M, Psikologi sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 15.

⁴⁷Barbara Jarahe, Perilaku Agresif, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2005), 49.

stimulus. Lingkungan keluarga pada khususnya, keluarga mengalami kerusakan sehingga anak akan melihat bahwa orangtua tidak lagi memperhatikan dan menyayangi individu sehingga individu akan membalas melalui perilaku yang kurang sesuai dengan norma yang ada pada masyarakat.

Dalam pandangan Islam bukan hanya kekerasan yang dilarang, tetapi juga melarang segala hal yang secara tidak langsung berpotensi menyulut kerusakan di muka bumi . terdapat dalam ayat Asy-Syu'ara ayat 183:

وَلَا تَبْخُسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ

مُفْسِدِينَ ﴿١٨٣﴾

Artinya : Dan janganlah kamu merugikan manusia pada hak-haknya dan janganlah kamu merajalela di muka bumi dengan membuat kerusakan; (Q.S. Asy-Syu'ara : 183)

Sesuai dengan pandangan Skinner (yang dipelajari dari Social Training usaha untuk mengontrol perilaku yaitu dengan teknik modeling dan modifikasi). Teknik tersebut antara lain:

a. Penegakan Fisik

Kita mengontrol perilaku fisik, misalnya beberapa dari kita menutup mulut untuk menghindari diri dari menertawakan kesalahan orang lain. Orang kadang-kadang melakukan dengan bentuk lain seperti berjalan menjauhi seseorang yang telah menghina agar kita tidak kehilangan kontrol dan menyerang orang tersebut terlarang untuk mengontrol perilaku yang tidak diinginkan.

b. Mengubah Kondisi Stimulus

Suatu teknik lain adalah mengubah stimulus yang bertanggung-jawab. Misalnya orang yang berlebihan berat badan menyisihkan sekotak permen dari hadapannya sehingga dapat mengekang diri sendiri. Dalam contoh tersebut, orang menyingkirkan diskriminatif stimuli yang menyebabkan perilaku yang diinginkan. Akan tetapi kita tidak hanya menyingkirkan

stimulus tertentu pada situasi tertentu. Kita tidak juga menghadirkan stimulus untuk melakukan sesuatu perilaku tertentu.

c. Memanipulasi Kondisi Emosional

Skinner menyatakan bahwa kadang kita mengadakan perubahan emosional dalam diri kita untuk mengontrol diri. Misalnya beberapa orang menggunakan teknik meditasi untuk mengatasi stres. Serupa dengan itu kita mungkin memiliki suasana hati yang baik sebelum menghadiri pertemuan yang membuat stres agar kita dapat menunjukkan perilaku yang tepat.

d. Melakukan Respon-Respon lain

Kita juga sering menahan diri dengan tidak melakukan tindakan yang akan mendatangkan hukuman. Misalnya untuk menahan diri agar tidak menyerang orang lain yang sangat tidak kita sukai, kita mungkin melakukan tindakan yang tidak berhubungan dengan pendapat kita tentang mereka.

e. Memperkuat Diri secara Positif

Salah satu teknik yang kita gunakan untuk mengendalikan perilaku, menurut Skinner adalah dengan self reinforcement. Kita mengendalikan diri sendiri atas perilaku yang patut dihargai. Misalnya, seorang pelajar menghadihkan diri sendiri karena telah rajin belajar dan dapat mengerjakan ujian dengan baik.

f. Menghukum diri sendiri

Misalnya seseorang menghukum dirinya sendiri karena gagal dengan cara belajar dengan giat agar mendapatkan hasil yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktis)*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2010.
- Darajat, Zakiah.. *Pembinaan Remaja*. Jakarta : Bulan Bintang. 1976
- Dayakisni, Tri dan Hudaniyah. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press. 2009.
- Departemen Agama RI. *AL-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta CV: Penerbit Diponegoro. 2010.
- Fuad, Nashori. *Psikologi Sosial Islami*. Bandung:PT Refika aditama. 2008.
- Haskins, Natoya Hill and Appling, Brandee. “Relational;Cultural Theory And Reality Therapy: A Culturally Responsive Integrative Framework”. *Journal Of Counseling & Development* 95. 2017.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*,. Penterjemah: Istiwidayanti. edisi kelima. Jakarta:Erlangga. 1980
- Illahi, Ulya et al. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling”. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 3 No. 2. 2018
- Irwanto, Zain. “Perilaku Agresif Dan Penanganannya Melalui Konseling Islami”. *Pendidikan, Jurnal Psikologi*. Vol. 3 No. 1 2017.
- Juhji, dkk. *Manajemen Humas (Pendidikan Lembaga Pendidikan)*. Bandung: Widina Bhakti Persada. 2020.
- Kartono. *Patologi Sosial 2, (Kenakalan Remaja)*. Jakarta: CV. Rajawali Expres. 2010

Kulsum, Umi. Jauhar, Mohammad. *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustaka Raya. 2014

Komalasari, Gantina, dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Penerbit Indeks. 2018

Lailiyah, Nikmatul. “*pengaruh layanan konseling realitas terhadap perilaku agresif siswa kelas VIII di SMPN 2 kota bengkulu*”. Bengkulu : Universitas Bengkulu. 2014

Ni'matuzahroh. *Aplikasi Psikologi Disekolah*. Malang: UUM Press. 2019.

Nurihsan, Ahmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama. 2011

Paterson, Arlin V. Dkk. “The Effects Of Reality Therapy And Choice Theory Training On Self Concept Among Taiwanese University Students”. *International Journal For The Advancement Of Counseling* 20. (1998).

Prayitno. Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 2004

Rosida, Uyun Amali, “Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Dan Prestasi Belajar Peserta Didik SMP”, *CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No. March (2017), p. 0–7,.

Santrock, John W. *Perkembangan Remaja, penterjemah* : Shinto B. Adelar, edisi keenam. Jakarta : Erlangga.2003

Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika. 2009

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. 2014.

Sunanto, Juang, dkk. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Jepang: CRICED University of Tsukuba. 2005.

Susanti, Reni, “Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi”, *Jurnal Psikologi*, Vol. Volume 11. 2015

Susantyo, Badrun. Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Informasi*, Vol. 16 No. 03. 2011.

Tim Penyusun. “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1”. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. 2018

Thompson, et. al. *Counseling Children*, Brooks/Cole, The USA, 2004. tersedia secara lengkap dalam: www.google.books.com. diakses pada 23 Desember 2020

Triyono, Dodik Wahyu. dkk. Penerapan Konseling realita Untuk Menurunkan intensitas Perilaku agresif Pada Siswa Kelas Xii Ips 2 Di SMAN 1 Jenggawah Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal: Educazione*. Vol.4 No.1, Mei 2016.

Universitas Psikologi, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku gresif Menurut Para Ahli”. (On-line), tersedia di : <https://www.universitapsikologi.com/2018/07/factor-faktor-penyebab-prilaku-agresif.htm?m=1>. (Juli 2018)

Wilis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabe. 2007

Wijaya, Ega Kusuma. Hasil wawancara Guru BK tentang peserta didik yang memiliki Perilaku Agresif di MTs Guppi 1 Babatan, Oktober 2020.

Winkel W.S. Hastuti. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2017

Wubbolding, Robert E. "*International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*". Spring. Vol. XXXVII, Number 1. 2017

